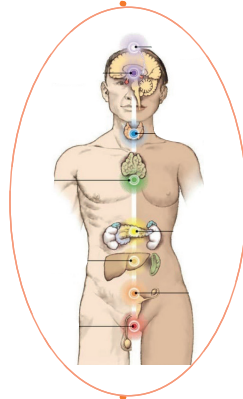
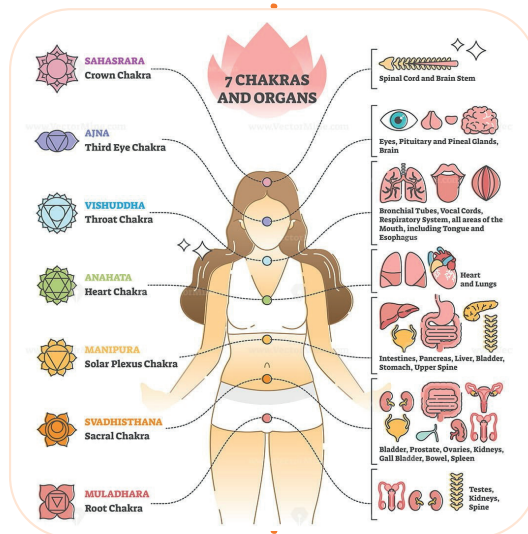
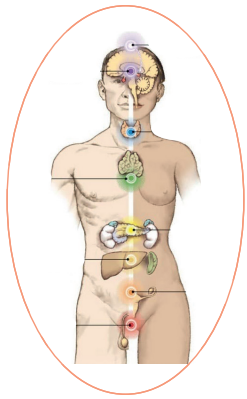


Anatomie Yoga

Chakra's & Meridianen





Anatomie Yoga

Chakra's & Meridianen

Hallo

Leuk dat je interesse hebt in de Yoga & Anatomie module.
Ben je al een tijdje docent of volg je les en heb je interesse en/of wil je verdieping met betrekking tot je eigen yoga beoefening of ben therapeut of coach dan is deze module een mooie aanvulling op je de kennis die je al hebt.
Ik benader deze module wel vanuit de yoga psychologie, anatomie en de filosofie.

Waarom Anatomie & Yoga

Voor een yogadocent is het belangrijk om kennis te hebben van de bouw en functies van het menselijk lichaam, zowel van lichaam, als van de geest en uiteraard de samenwerking hiervan.

We zijn als yoga docent geen arts en het is van belang dat je ten alle tijde een cursist verwijst naar een arts, osteopaat, fysiotherapeut, psycholoog of andere specialist.

In deze module gaat de aandacht in eerste instantie uit naar het 'gezonde' lichaam, maar ook ziektebeelden en/of blessures komen aan bod.

Het uitgangspunt is yoga, de yoga asana's, de meridianen en de chakra's nemen een heel belangrijke plaats in in deze module, zie hoofdstuk indeling..



yoganu.nl



Anatomie Yoga

Chakra's & Meridianen

Elk hoofdstuk heeft een yogales mbt het onderwerp van die dag, dus yoga met specifieke āsana's, ontspanningsoefeningen, visualisaties en meditaties.

Ook neem ik in deze yogales de meridianen, en/of chakra('s) mee.

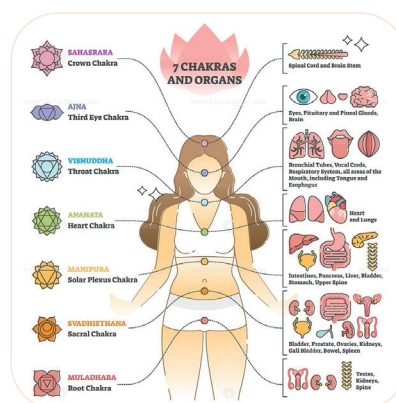
De theoretische lesstof heb ikzelf samengesteld en is daardoor persoonlijk en vooral gemaakt vanuit mijn eigen opgedane kennis en eigen uitgangspunten welke ik in de afgelopen 18 jaar dat ik yoga lessen, yoga opleidingen geef en de cursussen welke ikzelf gevolgd heb, opgedaan heb.

Hoe Anatomie & Yoga

Ik benader de anatomie vanuit de yoga, vanuit de yoga volgt de anatomie en niet andersom dus dat de anatomie op nummer 1 staat en dan pas de yoga, uiteraart is dit lijntje dun en zijn er altijd contra-dicties.

Chakra's Anatomie & Yoga

Mijn uitgangspunt zijn de chakra's vanuit de chakra's neem ik de anatomie mee, we beginnen bij het eerste chakra en volgen de anatomie, de werkorganen, de zintuigen, vanuit het desbetreffende chakra. Iedere les neem ik 1 chakra mee en deze licht ik helemaal uit.



Belangrijk is dat je voldoende ervaring met yoga hebt om de verbinding met de theorie te kunnen leggen



Anatomie Yoga

Chakra's & Meridianen

Onderwerpen

Je lichaam (lichaamsbouw); Hoofdstuk 1

Eerste chakra MATERIE, SKELET
Cellen, weefsels,
Botten

Je lichaam (lichaamsbouw); Hoofdstuk 2

Tweede chakra BEWEGINGs Stelsel
Spieren
Pezen
URINE stelsel

Je lichaam (lichaamsbouw); Hoofdstuk 3

Derde chakra SPIJSVERTERINGs Stelsel
Darmen
Maag

Je lichaam (lichaamsbouw); Hoofdstuk 4

Vierde chakra BLOEDVATEN Stelsel
Hart
Aderen
ADEMHALINGs Stelsel (hfdstuk 5)
(Huid & onderhuids bindweefsel)

Je lichaam (lichaamsbouw); Hoofdstuk 5

Vijfde chakra ADEMHALINGs Stelsel
Longen
Luchtpijp

Je lichaam (lichaamsbouw); Hoofdstuk 6

Zesde chakra HORMOON Stelsel
Geslachtsorganen
Thymus, Bijnieren, Alvleesklier
Schildklier, Epifyse, Hypofyse

Je lichaam (lichaamsbouw); Hoofdstuk 7

Zevende chakra ZENUW stelsel
Zenuwen
Ortho Sympatische zenuwstelsel
Para Sympatische zenuwstelsel



Anatomie Yoga

Chakra's & Meridianen

Leerdoelen Anatomie & Yoga

Meer kennis van het menselijk lichaam mbt yoga

Deze kennis toepassen in je yoga lessen, in je dagelijks leven.

Door de yoga lessen naar een verdieping in jezelf.

Voortgang op vorige jaren.

Kennis en verdieping anatomie, chakra's meridianen zie hoofdstuk indeleing.

Verdieping Anatomie & Yoga

Verdieping & aanpassing asana's mbt anatomie

Anatomie & psychologie van de asana's,

Verdieping eigen (yoga) vaardigheden,

Verdieping in het voelen en ervaren van je hele lichaam.

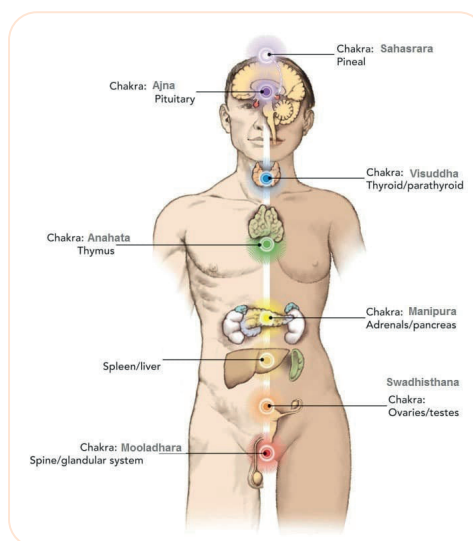
Wat een les voor inzicht kan brengen, wat voor effect het geeft op langere termijn.

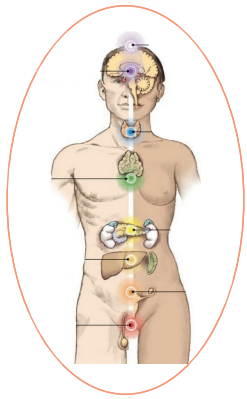
Waar zit ruimte, waar zit een blokkade? in lichaam? in geest? in emotie? in beperking?,

in spieren in pezen in botweefsel in zenuwen etc etc.

Hoe kan je deze blokkade zacht maken, wat vertelt deze blokkade jou in dit gebied.

Ademhalings oefeningen, stilte oefeningen





Anatomie Yoga

Chakra's & Meridianen

Didactiek Anatomie & Yoga

Verdieping van het leren observeren en begeleiden van de mensen aan wie je les geeft, dit kan in een groep zijn maar ook personal yoga.

Kijken hoe mensen een houding uitvoeren en waar je dmv begeleiding kan verbeteren en/of kan verdiepen met name gericht op lichamelijke klachten/beperkingen.

Eindopdracht Anatomie & Yoga

Iedere les heeft aan het eind ervarings gerichte vragen, deze dien je te maken en in te leveren. Deze gelden als eindopdracht. Antwoorden dienen na laatste lesdag ingeleverd te worden voor het verkrijgen van het certificaat. Je hebt na de laatste lesdag 2 maanden om de antwoorden in te leveren.

Contact uren & eigen uren Anatomie & Yoga

Module bestaat uit 8 lessen op vrijdag middag van 13 tot 16 uur een keer per maand.

8 x 3 = 24 uur in plus eigen beoefening en opdrachten, les wordt opgenomen en kan altijd terug gekeken worden.

In totaal komt deze module op 50 uur.

Contact uren & eigen uren Anatomie & Yoga

995,- euro (opleiding vrij gesteld van btw) in een keer betaald worden voor de eerste lesdag.



yoganu.nl